

Härkäpapujauhojen ravintoarvoja

Selvitys 24.11.2017

Mahdollisuuksia jatkojalostukseen hanke, Anneli Salonen, Itä-Suomen yliopisto

<https://www.ruohonjuuri.fi/harkapapujauho-aikola-aikola-6430049540511>

Ravintosisältö/ 100 g:

energiaa 1524 kJ/364 kcal, rasvaa 1 g, hiilihydraattia 58,5 g, josta sokereita 2,0 g ja josta tärkkelystä 39 g, proteiinia 29,50 g, ravintokuitua 25 g, Natrium 0,01 g, Kalium 9 mikrog, Kalsium 103 mg, Fosfori 421 mg, Rauta 6,7 mg, Sinkki 3,1mg, A-vitamiini 31,8 mikrog, C-vitamiini 1,4 mg ja foolihappo 423 mikrog

http://www.vihreähärkä.fi/index.php?article_id=1184

Sisältää (100g): energiaa 1524 kJ/364 kcal, rasvaa 1 g, hiilihydraattia 58,5 g, josta sokereita 2,0 g ja josta tärkkelystä 39 g, proteiinia 29,50 g, ravintokuitua 25 g, Natrium 0,01 g, Kalium 9 mikrog, Kalsium 103 mg, Fosfori 421 mg, Rauta 6,7 mg, Sinkki 3,1mg, A-vitamiini 31,8 mikrog, C-vitamiini 1,4 mg ja foolihappo 423 mikrog